

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИКУ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Яворська Тетяна Євгенівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка*

*У статті обґрунтовано теоретико-методичні основи впровадження оздоровчих технологій у практику дошкільного закладу. Автором розглянуто нетрадиційний та оздоровчий підхід до використання м'ячів-фінболів у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.*

**Ключові слова:** оздоровчі технології, фінболгімнастика, дошкільний заклад.

**Постановка проблеми.** В сучасному суспільстві росте значення оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини, що в свою чергу є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави [2].

Програми з фізичного виховання, що використовуються в дошкільних навчальних закладах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня традиційних засобів фізичного виховання та оздоровлення дошкільників, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що чимало фахівців присвятили свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей, зокрема організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання дітей викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та інших; фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С.М. Козацька, Н.А. Симон, А.Г. Сухарев, Б.М. Шиян [1; 3; 4].

Водночас, вивчення питання механізму оздоровчої дії фітболгімнастики на організм дітей дошкільного віку, а також впровадження її у практику дошкільного закладу потребує наукового розв'язання

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми здоров'я дітей дошкільного віку та необхідністю пошуку сучасних інноваційних оздоровчих технологій.

Отже, метою нашого дослідження було обґрунтувати теоретико-методичні основи впровадження оздоровчих технологій у практику дошкільного закладу та вивчити механізм дії фітболгімнастики на організм дітей дошкільного віку.

Сучасними педагогами розроблено чимало технік, прийомів та технологій, які мають оздоровчу спрямованість. За останні роки популярності набуло застосування оздоровчих технологій, що використовуються з лікувально-профілактичною метою. Вчені Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. схиляються до тієї думки, що у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології. Важливим у виборі оздоровчої технології, на думку вчених, є урахування індивідуального стану здоров'я вихованців, та умов і можливостей дошкільного навчального закладу [7].

Фітболгімнастика являє собою сучасним інноваційним та оздоровчим засобом фізичного виховання, що є простим у застосуванні та викликає велике психоемоційне задоволення дітей [5].

Фітбол (fitball, fit – оздоровлення, ball – м'яч) – швейцарський гімнастичний м'яч різного кольору, що вирішує оздоровчі завдання та застосовується для корекції фігури, формування постави і підняття настрою.

З найдавніших часів в культурі будь-якого народу м'яч служив предметом для ігор і розваг. Гімнастичні м'ячі великого розміру з'явилися порівняно недавно в різних країнах. Фітбол був винайдений у 1960 році, але тільки у 1996 році в Італії відбувся перший міжнародний семінар з фітбол-тренувань. Вперше його почали використовувати швейцарські лікарі як пристосування для фізичної реабілітації.

Гімнастичний м'яч застосувала лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лікування хворих на церебральний параліч. А у 80-х р.р. її американська колега Джоан Позднер Мауер стала використовувати м'яч після травм опорно-рухового апарату.

Оздоровчі заняття з використанням великих м'ячів одержали поширення в останні 50 років, в нашій країні вони стали відомі 8 років тому.

Фітболи як великі гімнастичні м'ячі застосовуються для активного відпочинку, ігор, спорту та занять лікувальної фізичної культури. Так як цей м'яч безпечний і дуже ефективний у застосуванні під час фізичних тренувань, його стали використовувати поряд з велотренажером та біговою доріжкою, адже це допомагає урізноманітнити тренування і зробити його приємним, тим більше, що фітнес-м'яч підходить як для молодих, так і для літніх людей. Дедалі поширеним стає використання вправ з фітболами у дитячих навчальних закладах.

Фітбол-гімнастика унікальна за механізмом дії на організм людини, вона викликає великий інтерес як у дітей, так і дорослих. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи. За рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м'яча при виконанні вправ покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах; ці вправи впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці і корекції постави [1; 3; 6].

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій.

Практично це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Вправи на м'ячах доступні всім, незалежно від віку та стану здоров'я, навіть людям, які мають захворювання суглобів ніг, які страждають надмірною вагою і ін. При заняттях фітболгімнастикою серцево-судинна система працює в

нормальному режимі, ударне навантаження на суглоби ніг набагато менше, ніж при інших аеробних тренувань. М'яч створює хорошу амортизацію, і тому, під час динамічних вправ на ньому осьове навантаження на хребет менш інтенсивне, ніж при ходьбі. Діти, які займаються фітболгімнастикою, менше хворіють, у них поліпшуються постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам [2; 4; 5].

Має особливе значення ідея занять на м'ячах по формуванню дихання в дошкільників, так як м'яч має певні властивості, які використовуються з оздоровчою, корекційною і дидактичною метою. Це і розмір, і колір, і запах, і його особлива пружність. М'яч має форму кулі, при дотику долонею до його поверхні з'являється повнота відчуття форми. Куля посиляє оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ на м'ячі, підсилює ефект занять.

М'ячі можуть бути не лише різних розмірів, але і різних кольорів, впливаючи на психічний стан і фізіологічні функції людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий) мають ерготропний вплив, підвищують активність, підсилюють порушення центральної нервової системи. Ці кольори зазвичай вибирають активні діти з холеричними рисами. Холодні кольори (синій, фіолетовий) мають трофотропний ефект, тобто заспокоюють. Їх зазвичай вибирають діти з флегматичними рисами, спокійні, трохи загальмовані, інертні. Жовтий і зелений кольори сприяють виявленню витривалості і за допомогою кольору можна регулювати психоемоційний стан дитини. Велику сигнальну роль має колір в попередженні травматизму.

Крім кольорового впливу на організм м'ячі володіють ще й вібраційним впливом. Вібрація активізує регенеративні процеси, що дозволяє використовувати м'ячі в період реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату.

Вправи верхи на м'ячі за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія.

Лікувальний ефект обумовлений біохімічними чинниками - це, насамперед, вплив коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини.

У фітболгімнастиці поєднання фізичних вправ із музикою, казкою, промовою віршів розвиває почуття ритміки, координацію, мову, рівновагу, поставу, а також викликає емоційний підйом, почуття радості і задоволення.

М'яч за своїми властивостями багатфункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітболгімнастики як предмет, снаряд або опора. Оволодіння вправами фітболгімнастики дозволяє зміцнити здоров'я і фізичну підготовленість дітей.

Фітболгімнастику можна використовувати в усіх вікових групах. Гімнастикою з м'ячами можна займатися індивідуально з дітьми, з підгрупами 5-7 дітей або з усією групою дітей. Час проведення одного заняття 20-25 хвилин. Діти працюють на килимках, без взуття (в носочках). Позитивний емоційний фон, позитивне ставлення до занять, посмішка та радість роблять заняття особливо ефективними. Підвищує ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах також використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднують всі рухові дії, завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання [6].

Вправи з фітболом можна комбінувати із звичайною гімнастикою, масажем і фізіотерапевтичними процедурами. У цьому випадку тривалість занять на фітбол з дітьми: 3-5 років 4-7 хвилин; 5-7 років 7-10 хвилин.

На відміну від загальноприйнятих методик гімнастика на фітболі:

- Дає унікальну можливість для тренування рухового контролю та рівноваги;
- Знімає навантаження з хребта, перерозподіляє тонус всіх груп м'язів;
- Тренує правильну поставу, дає відчуття природної координації тіла;
- Одночасно тренує м'язи спини і черевного преса.

Існує ряд правил, без знання та дотримання яких виконання вправ на м'ячах не принесе належного оздоровчого ефекту. Серед них:

1. М'яч повинен бути підібраний згідно зросту займаючого. Для дітей діаметр м'яча коливається в межах 45-55 см. Відповідний розмір визначається так. Коли дитина сидить на м'ячі, кут між його стегном і гомілкою повинен становити 90° або трохи більше. Гострий кут в колінних суглобах створює додаткове навантаження на зв'язки і погіршує відток венозної крові.

2. Постава при сидінні на м'ячі повинна бути правильною: спина пряма, підборіддя підняте, живіт втягнутий, плечі розгорнуті, зігнуті ноги нарізно (три точки опори: ноги, таз)

3. Одяг для занять повинен бути зручним, без ґудзиків, ґачків, блискавок. Слід уникати зіткнення м'яча з гострими й ріжучими поверхнями та предметами (існує небезпека пошкодження м'яча). Взуття має бути зручним, на неслизькій підшві.

4. Фітболи виготовляють з міцних матеріалів, що є гарантією безпеки проведення занять: у разі пошкодження м'яч не розривається, а поступово здувається. Але в цілях профілактики травматизму займатися слід на килимовому покритті.

Отже, використання фітболу сприяє зміцненню м'язів спини і черевного пресу, створенню гарного м'язового корсету; профілактиці сколіозу; покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем; поліпшенню кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів. Таким чином, фітболгімнастика, є різновидом оздоровчих технологій, інноваційним напрямком фізичного виховання та оздоровлення дітей, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Веселовская С. В. Фитбол-тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 354 с.

2. Жданкина Н. В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н. В. Жданкина. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 361 с.

3. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Сологуб. – Калининград, 1997. – 75 с.
4. Каштанова Г. В. Лечебная физкультура и массаж / Г. В. Каштанова // Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: «АРКТИ», 2006. – 296 с.
5. Козырева О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. – №12. – 1998. – с.49-56.
6. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту / В.В. Петрович. – Л., 2010. – 21 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М. : Академия, 2000. – 480 с.